J'ose faire des choix de vie audacieux en 10 étapes



EBOOK DE

MINOSOA RABETRANO

Coaching éclairée -
Accompagnatrice du changement

WWW.UNPASENAVANT.FR

About

Choisir est une action que nous pratiquons quotidiennement, parfois même sans nous en rendre compte :
"Je mets un pantalon ou une robe demain ? " "Je prends du thé ou du café ce matin?" "je lui réponds aujourd'hui ou demain?"

Cette action est souvent menée machinalement lorsqu'il s'agit de choix sans grandes implications, sans grandes conséquences.
Mais cela devient tout de suite plus difficile lorsque notre choix implique derrière un changement, un résultat… "Mettre fin à une relation ou continuer ? " "Quitter un emploi ou le garder?" "Rester ou déménager ?"

Selon notre vécu et que l'on soit une personne de nature plus ou moins anxieuse au départ, faire des choix peut vite devenir une vraie source de blocage. Pourquoi ? Sans doute car la peur de se tromper, ou encore d'avoir des regrets est grande.

Pourtant le choix est un don de la vie placé chaque jour entre vos mains, que faites-vous de ce cadeau ?



**LES 3 "C" DE LA VIE.
CHOIX, CHANCE, CHANGER
TU DOIS FAIRE LE CHOIX DE PRENDRE UNE CHANCE SINON RIEN NE VA CHANGER.**

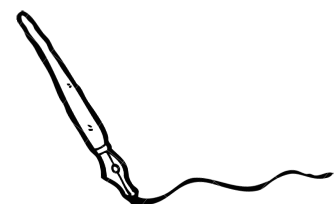
1. ADOPTER UN REGARD RATIONNEL...



Comme vous le verrez par la suite, j'accorde une place importante à notre écoute intérieure, notre intuition. Mais il n'empêche que notre cerveau dit plus "rationnel" peut aussi être un allié lorsqu'il s'agit de prendre une décision. En l'associant à la prise de décision nous pouvons aussi l'apaiser.

Quelques exercices qui permettent de faire intervenir notre part rationnelle :

- Peser les pour et les contre dans une liste
- Evaluer les conséquences / "risques" qui découleraient de notre décision (en allant dans une direction, ou en n'allant pas dans cette direction)
- Evaluer l'aide et les moyens nécessaires à la réalisation de l'un de nos choix
- En essayant de mieux comprendre nos motivations



2. ... ET GLOBAL !



Ceci étant quand notre part rationnelle devient trop exigeante, quand elle nous renvoie sans cesse à des blocages et des peurs. Alors il est important d'apporter un autre regard à la question.

Une approche plus globale :

- S'interroger sur les bienfaits sur le long terme

- Sur les différents aspects de notre vie qui s'amélioreraient et voir si nous les avons jusqu'ici suffisamment placer en priorité

Par exemple, on peut avoir longtemps privilégié un certain confort matériel, jusqu'au jour où l'on décide que revoir nos priorités nous aideraient à vivre une vie plus épanouissante, sans pour autant avoir à tout sacrifier !

- S'interroger sur la source de nos blocages : la peur d'échouer, le regard des autres, la quête de perfection...

3. DÉVELOPPER VOTRE ÉCOUTE INTÉRIEURE

C'EST IMPOSSIBLE, DIT LA FIERTÉ. C'EST RISQUÉ, DIT L'EXPÉRIENCE. C'EST SANS ISSUE, DIT LA RAISON. ESSAYONS, MURMURE LE COEUR.

William Arthur Ward

Nous arrivons ici à un point important de la question du choix (sans doute la partie que je vais le plus développer). A savoir développer son écoute intérieure. Certains parlent de petite voix intérieure, d'intuition, d'écoute du coeur etc.

Il s'agit là d'aller interroger nos ressentis, nos sensations, en partant du principe qu'ils sont des indicateurs importants de la voie que l'on doit prendre si l'on se place au niveau de l'écoute du coeur et donc non plus au niveau de la partie rationnelle de notre cerveau.

Se placer à ce niveau d'écoute nécessite au préalable de se sentir suffisamment serein, et non nerveux pour favoriser la réception de l'information.

Cela nécessite aussi d'accepter que l'on n'aura pas forcément une réponse sous forme d'une phrase claire et précise, mais ça peut être un ressenti (une chaleur agréable, une image, un sentiment de paix, de joie…).

Ici je vous donne quelques conseils :

COMMENT FAVORISER L'ÉCOUTE DU COEUR ?

1. Faites retomber la pression ! Si vous vous sentez nerveux, triste ou en colère, n'hésitez pas à faire retomber la pression avant toute tentative d'écoute intérieure.

Vous pouvez le faire en dansant un bon coup, après une séance de sport, voir même en criant dans votre oreiller ;-)… ou plus calmement : en marchant, en allant dans un endroit qui vous apaise, en lisant un livre qui vous fait du bien…

2. Ancrez-vous ! On peut penser qu'il est important de se mettre dans des états de bien être, médidatif, pour recevoir l'information… et oui bien sûr nous allons le voir ça aide beaucoup. Mais il ne faut pas oublier qu'au préalable il est bon de s'ancrer pour mieux recevoir l'information et mieux écouter nos ressentis corporels notamment. Je vous renvoie alors au point 1. n'hésitez pas à marcher, faire du sport, danser, faire le ménage même ! Revenez à votre corps, revenez à la base, pour mieux faire fonctionner vos "antennes" ensuite.

.

3. Connectez-vous ! Une fois le calme revenu (plus ou moins bien ce n'est pas grave), si vous vous sentez prêt(e) à faire fonctionner vos petites antenne, alors posez-vous dans un endroit tranquille, où vous vous sentez bien. Prenez trois grandes et profondes inspirations et posez votre question, tout simplement. Dans votre tête, ou écrivez-la, ça peut aussi beaucoup aider à clarifier notre demande.

Plus votre question sera claire, plus la réponse le sera ! Mais ne vous mettez pas de pression, ayez confiance.

Exemple : "Je souhaite interroger ma sagesse intérieure : dois-je déménager à Lyon cet été ? oui ou non?"

La réponse devant venir cette fois du coeur, n'hésitez pas à poser votre main au niveau du coeur au moment de la formulation de votre question..

ET QUE FAIRE DE LA (NON) RÉPONSE ?

Plusieurs possibilités :

- Vous entendez une réponse au creux de votre oreille : “oui” “non” “oui mais…”
- Vous visualisez une image qui vous envoie une information
- Vous ressentez en vous un malaise, ou au contraire une paix profonde, une émotion, une joie, de l’excitation….
- Vous ne voyez ni n'entendez rien

Que vous entendiez/ressentez quelque chose ou non, ce n'est pas grave. Cela viendra en temps voulu et ça se travaille. La meilleure façon d'entendre est de ne pas avoir d'attente trop forte et de laisser venir.

Comprenez qu'il est tout naturel d'entendre la voix de notre intuition, ce qui n'est pas naturel c'est de couper cette communication.

Détendez-vous et laissez venir ! Il suffit d'y croire !

Une fois la réponse venue (sous forme de réponse, ressenti, émotion ou autre), pas de panique ! C'est normal encore une fois ! Vous n'êtes pas fou/folle ;-)

Peut-être aussi que la réponse va vous faire peur, et alors votre cerveau rationnel va s’activer à toutes vitesses *warning warning* “et les sous? et comment ? et quand ? et pourquoi ?” Laissez la panique passer, mais rester concentré sur le 1er ressenti qui est souvent le bon.

Personnellement quand je vais dans une direction qui est juste pour moi, je reconnais une excitation profonde et j’ai des chatouilles dans le ventre ! Là je sais que la réponse est “fonce”. Mais cela m’a demandé du temps avant de savoir identifier cette réponse, et avant de l’assumer ! Souvent, derrière, je panique et je me dis ouh la mais je ne sais pas comment !

“SI TES RÊVES NE TE FONT PAS PEUR C’EST QU’ILS NE SONT PAS ASSEZ GRANDS”

QUELQUES PETITS TUYAUX

POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

L'UNIVERS CONSPIRE TOUJOURS EN FAVEUR DE CEUX QUI RÊVENT.

Paulo Coelho

Tips n°1

L'aide de l'Univers est d'autant plus puissante lorsque vous êtes sur vos rails. On est récompensé à chaque fois que l'on écoute notre coeur avec courage ! On reçoit de l'aide supplémentaire dès lors que l'on ose faire un pas dans une direction ! Et nous sommes les seuls à pouvoir faire ce 1er pas.

Tips n°2

Nous avons tous la capacité d'entendre une réponse claire à notre oreille. Pour cela il suffit de demander. Se mettre une petite musique, en tailleur, et de l'encens ça peut aider.., tout ce qui nous permet d'instaurer un climat de réceptivité et de calme aide ! Mais en réalité, même en allant prendre le métro le matin, vous pouvez interroger votre guidance intérieure, elle aura toujours un petit message pour vous. Beaucoup de gens pensent que c'est bien plus compliqué. En réalité notre coeur nous parle quotidiennement. Quand il nous dit "prend ton parapluie" qu'on ne le prend pas et qu'on le regrette, "ne monte pas dans ce métro mais dans le suivant" et que là encore on regrette de ne pas l'avoir écouté. De la même façon, ici, lorsque nous l'interrogerons, notre coeur aura beaucoup à nous dire. Mais il faut simplement commencer par croire que cela est possible, et écouter la réponse.



Si cela vous aide vous pouvez vous aider d'outils : tels qu'un jeux de cartes comme support à votre intuition, une feuille et un stylo, pour certains l'écrit fonctionne beaucoup mieux.

4. APPRENDRE À SE POSITIONNER



Parfois choisir, implique de dire non à une autre voix : à une personne, à des amis, à notre famille qui ne comprend pas forcément notre choix.

Choisir c’est se positionner, reprendre le lead de votre vie et profiter de plus de liberté. Et parfois choisir c'est ouvrir une voie que l'on est seul(e) à pouvoir ouvrir.

Attention : Souvent, choisir nous met face à une peur très profondément ancrée : celle de nous couper des autres, de nous isoler, de nous exclure du groupe, du clan. "Mon choix peut m’éloigner physiquement ou symboliquement, j’ai peur d’être rejeté ensuite par les autres."

Si cela vous fait peur je vous invite à vous poser quelques questions :

- Au fond d'eux, vos proches ne vous aimeront-ils plus parce que vous avez fait un choix au lieu d’un autre ?
- Quel regard porterez-vous sur vous même si vous n’osez pas faire ce choix par peur ?

LES AVIS EXTÉRIEURS : CONSOMMER AVEC **MODÉRATION !**



Quand on fait des choix importants dans notre vie, ces choix qui nous font le plus peur, alors notre entourage ressent notre peur et s'inquiète pour nous (et pour notre santé mentale ahahah) !. Certains vont aussi projeter sur vous leurs propres peurs, voir leurs propres frustrations de ne pas avoir osé (pas forcément consciemment).

En ce qui me concerne, c'est souvent l'indicateur qui me dit que je vais dans la bonne direction ;-)

Il ne s'agit pas d'ignorer totalement ces alertes, il faut faire le tri avec discernement. Certains avis donnés avec bienveillance et lucidité vont vous être utile. D'ailleurs, d'autres personnes vous soutiendront inconditionnellement,
Mais si les avis deviennent paralysant et accentuent vos peurs, apprenez à filtrer et à affirmer vos envies !

A terme, vous serez tout simplement admiré(e) pour votre capacité à mener votre vie comme vous l'entendez et avec joie !

5. S'INSPIRER POSITIVEMENT



ETRE INSPIRÉ EST BIEN.
MAIS INSPIRER LES AUTRES C'EST INCROYABLE !

Tout ce qui nous entoure peut cependant représenter une véritable source d’inspiration.

Pourquoi aimons-nous autant les sucess story et story telling* inspirants ?
Car elles nous réconfortent, nous font rêver et nous permettent de croire que oui “c’est possible”.

Attention, il ne s’agit pas de se mettre une pression supplémentaire. Mais de se donner de l’impulsion, de s’ouvrir à des histoires qui vont nous motiver et nous donner des idées.

Tant que l'histoire / la personne, vous donne de l'énergie et vous aide à concrétiser un choix, alors vous êtes dans l'inspiration. Pas la comparaison toxique !

En dehors de nos repères ces personnes ont ouvert des voies que nous osions à peine envisager, mais justement, il est peut être temps d’oser sortir des limites que vous vous imaginez !

Alors, oui, pensez à vous inspirer d’histoires qui vous encouragent et vous aident à porter un regard neuf sur votre situation !

*Le storytelling est littéralement le fait de raconter une histoire à des fins de communication. Souvent basées sur une histoire personnelle, un témoignage.

6. ACCEPTER DE NE PAS TOUT MAÎTRISER

ON N'A JAMAIS PEUR DE L'INCONNU. ON A PEUR DU CONNU QUI TOUCHE À SA FIN.

Jiddu Krishnamurti

Faire un choix c'est accepter que l'on ne contrôle pas tout. Aussi frustrant que ça puisse être, vous aurez beau retourner la question dans tous les sens, vous ne pourrez pas répondre à toutes les questions en suspend dans votre tête :

Mais si ça ne marchait pas ?
Et si je faisais le mauvais choix ?
Et comment je pourrais arriver à tout réussir ?

La vérité c'est que lorsqu'on choisit, on choisit souvent sans avoir toutes les réponses, mais c'est là que se situe la magie de la vie.

Nos cerveaux sont programmés pour nous remémorer les expériences néfastes que l'on a vécu. Si on peut éviter de refaire 2 fois la même erreur c'est bien. Mais la pire erreur ne serait-elle pas de ne pas choisir par simple peur de se tromper?

Tel un enfant, travailler votre capacité d'adaptation, votre souplesse, et cultiver la croyance dans le fait que rien de grave ne vous arrivera en finalité.

Il y a toujours une solution, et la bonne nouvelle est qu'elle est en vous !

7. OSER CHOISIR CAR IL N'Y A PAS DE MAUVAIS CHOIX !



OSER C'EST PERDRE PIED MOMENTANÉMENT. NE PAS OSER C'EST SE PERDRE SOI MÊME.

Kierkegaara

Ici, le meilleur conseil que je puisse vous donner c'est finalement d'oser choisir !
Partant du principe que vous ne pourrez jamais maîtriser tous les tenants et aboutissants de votre choix, la meilleure chose à faire est d'avancer vers une direction.

Souvent, choisir c'est se libérer d'un poids. Quoi qu'il arrive, même si tout ne se passe pas comme prévu, vous aurez la satisfaction de sortir d'une situation qui crée souvent un blocage. Vous pourrez profiter d'une nouvelle perspective. La plupart du temps, le simple fait de choisir, vous soulagera !

Votre pire ennemi : la peur de l'échec, le désir de perfection.

En réalité, le risque n'est pas de faire un mauvais choix, mais plutôt de se paralyser et de perdre de vu le plaisir d'expérimenter !

Alors choisissez en adoptant un regard optimiste sur votre vie. Et si vous partiez du principe qu'il n'y a pas de problème, juste des opportunités ? Pour sortir de votre zone de confort, pour grandir, pour prendre du plaisir, pour y voir plus clair, et se libérer d'une situation qui vous étouffe… En bref, l'opportunité de vivre, de vous recréer chaque jour !

LE CHANGEMENT N'EST PAS SEULEMENT NÉCESSAIRE À LA VIE, IL EST LA VIE. ET PAR CONSÉQUENT, VIVRE C'EST S'ADAPTER.

Alvin Toffler

Car qu'on le veuille ou non il nous faut profondément accepter que la vie est faite de mouvement, de changement. Le moment venu, la situation dans laquelle vous êtes changera, d'une façon ou d'une autre.

Des signes vont nous alerter pour nous dire "qu'il est vraiment temps de bouger !" Libre à nous de les écouter ou de les ignorer. Mais ignorer ces signaux c'est souvent accepter des sacrifices importants sur notre propre bien-être.

Ne vous sacrifiez pas au profit du confort ! Cela ne sera jamais payant sur le long terme. Prenez le temps qu'il vous est nécessaire pour faire votre choix, mais soyez à l'écoute de votre malaise, ou de votre envie si ils se présentent.



CONSEIL : SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS IDÉES !

UNE IDÉE VOUS PASSE PAR LA TÊTE, ELLE VOUS PARAÎT PEUT ÊTRE UN PEU FOLLE SUR LE MOMENT MAIS POURRAIT ÊTRE LA VOIE B QUI VOUS SORT DE VOTRE SITUATION A, OU VOIR MÊME UNE VOIE C. LES IDÉES SONT DANS L'AIR, ET ELLES SONT SOUVENT BÉNÉFIQUES À NOTRE CHEMINEMENT, N'HÉSITEZ PAS À LES SAISIR EN PLEIN VOL. MÊME SI VOUS BRODEZ AUTOUR, ELLES PEUVENT ÊTRE UNE BONNE BASE DE DÉPART POUR OSER ENVISAGER LES CHOSES AUTREMENT !

7. FAIRE UN PAS, MÊME PETIT



Un jour, alors que je me sentais coincée au milieu d'un choix, littéralement paralysée, une personne avisée m'a dit :

"c'est comme si tu étais dans un brouillard, le brouillard est si épais que tu vois à peine tes pieds, tu ne sais pas où aller. Pourtant, il te suffirait d'avancer un pied dans une direction, et tu sortirai du brouillard, tout de suite tu y verrais plus clair. Mais là où tu es aujourd'hui c'est normal que tu ne voies rien".

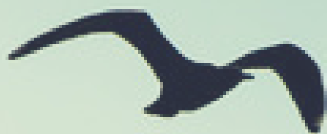
C'est très simple, souvent rien qu'un petit pas dans une direction nous permet déjà d'y voir beaucoup plus clair sur la situation et les possibilités. Il n'y a pas de mauvais choix, que des apprentissages !

PEU IMPORTE LA TAILLE DE VOTRE PROCHAIN PAS, CE QUI IMPORTE C'EST DE FAIRE UN PAS EN AVANT

9. NE PAS CHOISIR C'EST AUSSI CHOISIR !

CE QUE VOUS DÉCIDEZ DE NE PAS FAIRE EST TOUT AUSSI IMPORTANT QUE CE QUE VOUS DÉCIDEZ DE FAIRE !

Steve Jobs



Soyons clair, même si vous décidez de ne pas choisir, c'est que vous faites un choix en réalité. Vous décidez de rester dans la situation telle qu'elle est aujourd'hui.

Et alors, cela implique deux résultats :

> parfois cela laisse plus de temps : mais c'est peut-être car nous en avions tout simplement besoin. Partant du principe que tout est juste. Si cela se passe ainsi, c'est sans doute que vous deviez en faire l'expérience.

> ou c'est une façon de laisser une situation se détériorer plus lentement. Cela peut aussi nous pousser dans une situation de plus en plus impossible. A nous de voir si on attend de voir le train se prendre le mur à toute vitesse ou si on descend avant ! Souvent, nous sommes très entêtés, et nous préférons voir de nos yeux le train foncer dans le mur. Nous avons notre libre arbitre, les signaux internes (de malaise, d'envie d'autre chose…) comme les signaux externes (une opportunité qui se présente, un conseil qui nous oriente dans une direction..) sont souvent là, libre à nous de les écouter ou pas !

Enfin, encore une fois, si cela se passe ainsi, c'est sans doute que cela vous servira de leçon pour vos choix futurs !

10. RETROUVER SA SOUVERAINETÉ

**VEUT-ON ÊTRE COHÉRENT AVEC SOI-MÊME, VIVRE UNE VIE EN ACCORD PARFAIT AVEC CE QU'ON EST PROFONDÉMENT ?
ALORS, OUI, IL FAUT CHOISIR.**

Laure Manel

Il y a quelques jours je lisais ce beau passage dans un livre* :

"Choisir est-ce renoncer ? Mais je pense profondément qu'on choisit ce qu'on fait des événements qu'on subit : notre capacité à les dépasser, à prendre du recul, à tirer des leçons, à aller de l'avant en se voulant acteur de sa vie, et non spectateur impuissant, tout cela procède d'un choix aussi… Veut-on être cohérent avec soi-même, vivre une vie en accord parfait avec ce qu'on est profondément ? Alors, oui, il faut choisir. Ce n'est que mon avis."

Oui la notion de choix implique souvent la notion de renoncement. C'est ce qui rend sans doute le choix difficile. En vérité, nous ne renonçons à rien. Nous ne faisons qu'affiner l'orientation que nous donnons à notre vie.

Le choix est une opportunité de se positionner en acteur, de ne pas subir une situation comme cela est justement évoqué dans cette citation. Le choix c'est aussi décider de la façon dont nous faisons face aux changements, aux aléas, qui font parti de la vie, qu'on le veuille ou non !

*Histoire D'@ : roman épistolaire moderne de Laure Manel

10. REPRENDRE LE POUVOIR DE SA VIE

IL EST TEMPS DE VIVRE LA VIE QUE TU T'ES IMAGINÉ.

Henry James

Enfin, même si je pense que nous avons toujours plusieurs options possibles, et que toutes ont leurs leçons à nous enseigner. Et que de ce fait nous ne pouvons fondamentalement pas vraiment nous tromper en faisant un choix.

Je crois aussi que nous avons des rendez-vous avec la vie. Des moments propices pour prendre une direction, un tournant.

Choisir c’est aussi se donner l’opportunité de s’aligner sur ce rendez-vous qui nous est offert.

Choisir c’est se rendre responsable de notre destinée, Et retrouver ainsi, notre souveraineté, notre place.

Du point de vu de notre âme, nous avons un réel libre arbitre qui nous permet d'exprimer tout notre potentiel unique et magnifique.

Choisir donne une sensation très forte de confiance en soi et ça peut profondément guérir des sentiments de mal être et d’immobilisme, où on se sent de plus en plus impuissant.

Choisir c’est s’ouvrir à de nouvelles possibilités, choisir c’est être à l’écoute de nos “en-vie(s)” !

Ainsi choisir c’est être "en vie", choisir c'est être, choisir c’est vivre !

Beaux choix à tous !



WWW.UNPASENAVANT.FR

COACHING INTUITIF
ACCOMPAGNATRICE DU CHANGEMENT



J'espère vraiment que ces 10 points t'ont permis d'y voir plus clair sur la nécessité, l'urgence même de prendre ta vie en main et d'oser faire des choix qui te ressemblent !

Si malgré cela, tu te sens toujours hésitant(e), voir même paralysé(e), ne t'en fais pas, c'est normal et je dirais même que c'est bon signe ! Cela signifie souvent qu'on s'apprête à faire un choix important. Et parfois le choix à faire est de demander de l'aide ! Si tu ressens l'envie d'être accompagné(e) pour mettre en place tes projets de vie, n'hésite pas à me contacter pour un diagnostique que j'offre avec plaisir !

Mon coaching peut intervenir sur 5 points principaux :
- Clarifier le choix qui s'offre à vous
- Développer de la bienveillance à votre égard
- Ecouter votre sagesse intérieure
- Reprendre votre souveraineté dans votre vie
- Oser le changement et le mettre en place !

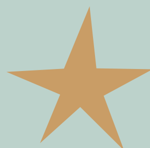
ME RETROUVER SUR





MES PODCASTS

Sur :
Spotify - Itunes
et **Podcloud :**
http://unpasenavant.lepodcast.fr/



DES QUESTIONS ?

OSE, ÉCRIS MOI SUR
MINOSOA@UNPASENAVANT.FR

Photographies : unplash